Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

R2000, R2100HR,
E3000, AND E3100HR
Fitness Bikes

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Bikes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Bike ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Bike kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Bike überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Bike vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Bike sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

Alle Modelle

Sicherheitshinweise 5
Montage, Aufstellung, Transport 7
Sitzeinstellung……...…...9
Pedalriemeneinstellung……10
Handpulssensoren…….…..11
Brustgurt……..…12

R2000
E3000 Konsole

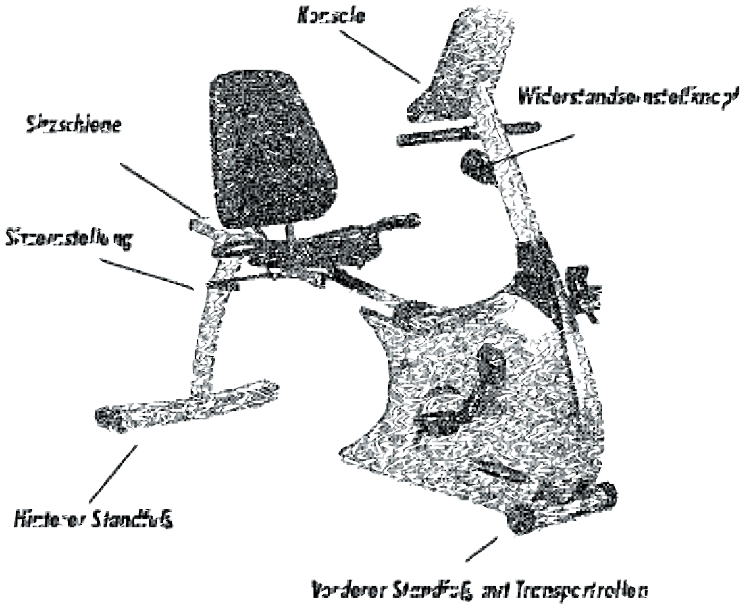
Einstellen Meilen/Kilometer.....14
Schnellstart……...15
Einschalten der Konsole..... …..…..16
Pause/Stop……..…17
Anzeige……...…..…….18

R2100
E3100 Konsole

Konsolenübersicht……...…...19
Konsolenbeschreibung….....20
Programme……..……...….22
Programme auswählen…….24
Voreinstellungen……..26

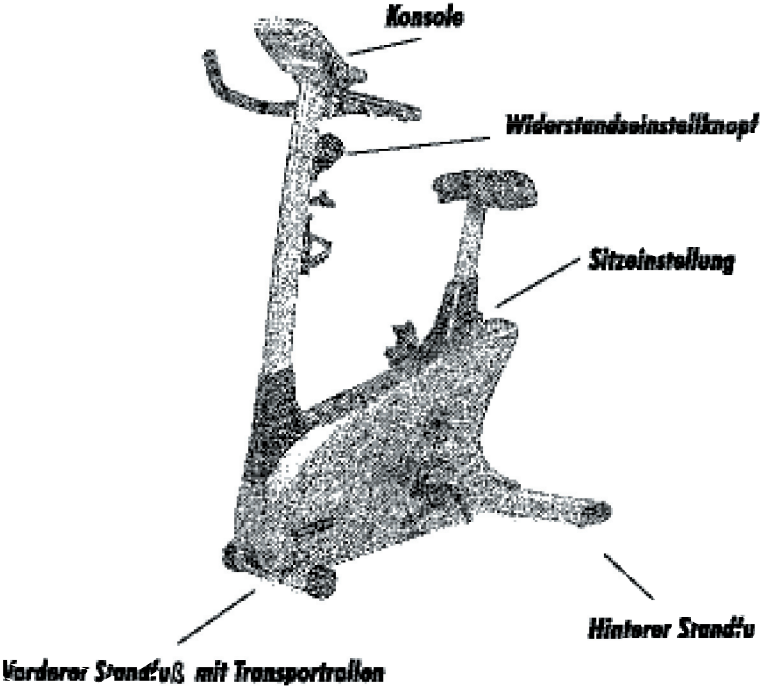
GENERAL

Service und Fehlersuche……..28
Garantie 30
Fitness Guide 32
Trainingsgrundlagen…….....…..33
Herzfrequenzzielzone ……..…34
Subjektive Beurteilung der Belastungsintensität……...35
Ausgewogenes Training…….36
Stretching…….…..37
Wochenauswertung... 40
Monatsauswertung 42



R2000 R2100HR

SEMI-RECUMBENT BIKE



E3000 E3100HR

UPRIGHT FITNESS BIKES

Sicherheitshinweise
Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Warnung!

TBeachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Fitnessbikes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

Nur bei den Modellen R2100HR/E3100HR:

- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

Weitere Sicherheitshinweise zur Nutzung Ihres Vision Fitness Bikes

Kinder

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Reinigung

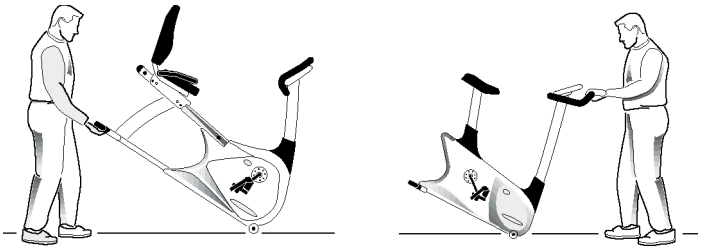
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Montage

Wir empfehlen Ihnen Ihr Vision Fitness Bike von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

Transport

Ihr Vision Fitness Bike ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Semi-Recumbent Bike zu transportieren, heben Sie vorsichtig das hintere Ende an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen (siehe Abbildung).



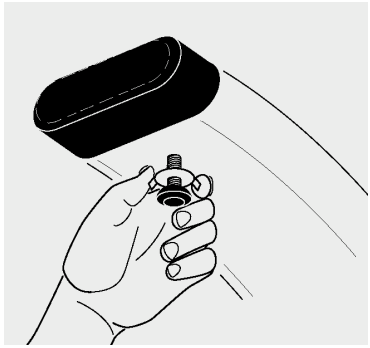
Achtung: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

Aufstellung in Ihrer Wohnung

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

Sicherer Stand

Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie eine der unter dem hinteren Standfuß angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Bike auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

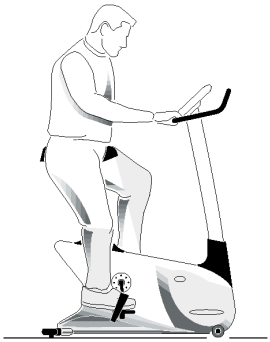


Stromkabel

Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler.
Eine Nutzung eines anderen Stromkabels kann zu Beschädigungen des Ellipitical Trainers führen.

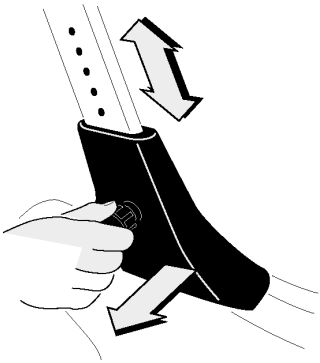
Sitz Position

Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist.



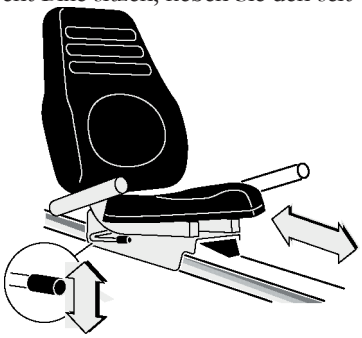
Sitz Einstellung Upright

Einstellknopf durch Drehen lösen und anschließend gegen die Federkraft herausgezogen halten. Sitzhöhe einstellen, Knopf einrasten lassen und anschließend wieder fest drehen.



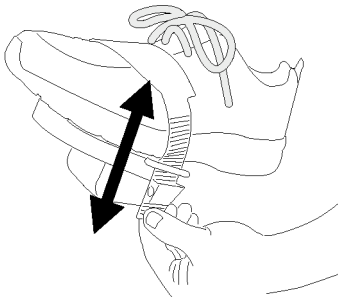
Sitz Einstellung Recumbent

Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, heben Sie den seitlichen Feststellhebel an und schieben den Sitz nach vorne oder nach hinten. Wenn Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben, lassen Sie den Feststellhebel los um den diese Position zu fixieren.



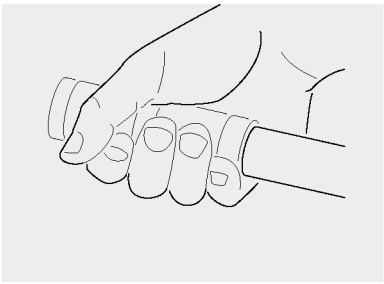
RIEMEN-EINSTELLEN

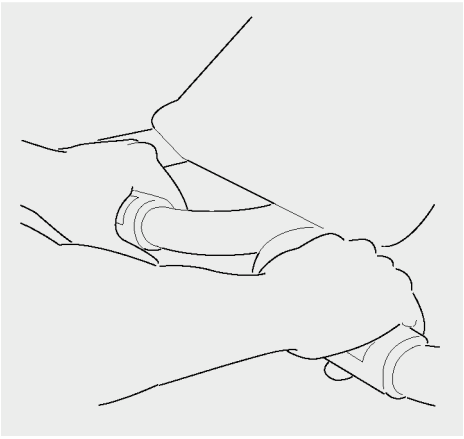
Die Pedale sind mit einem Riemen ausgestattet, um zwischen Fuß und Pedal einen guten Zusammenhalt zu erreichen. Der Riemen lässt sich einfach an jeden Fuß anpassen. Ziehen Sie den Riemen einfach am Riemenende stramm, dieser rastet durch die Klick-Funktion selbständig ein.
Zum Lösen des Riemens den Klickverschluß drücken.



Handpulssensoren

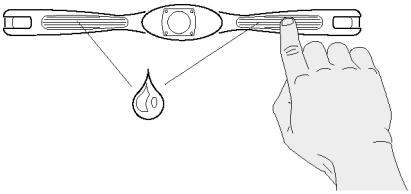
Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck.





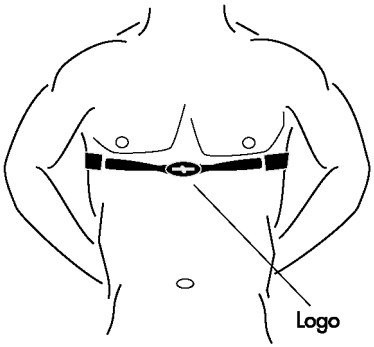
Drahtloser Brustgurtsender

Bevor Sie den Brustgurtsender anlegen, müssen Sie die gerillte Fläche auf der Gurtinnenseite leicht anfeuchten um einen besseren Kontakt zur Haut herzustellen. (siehe Abbildung)



Positionierung des Gurtes

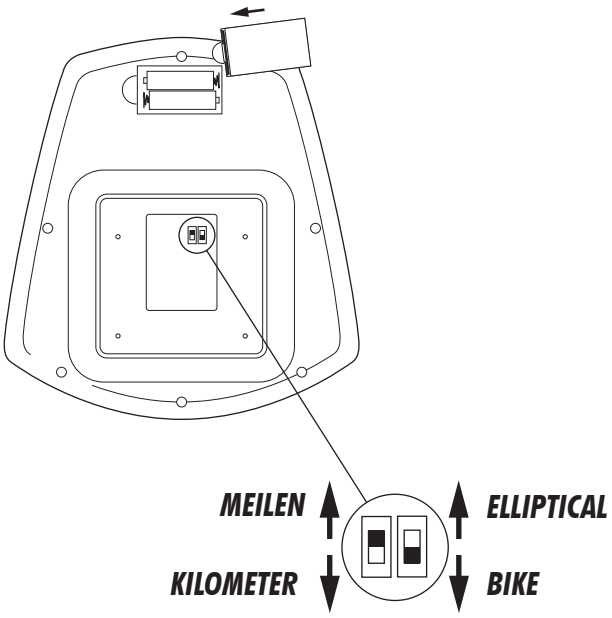
Legen Sie den Gurt so an, dass er gerade unterhalb der Brust, dem Vision Logo in der Mitte und nach außen sichtbar sitzt.
Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass er fest aber nicht unangenehm sitzt.



Einstellen der Geschwindigkeitsanzeige

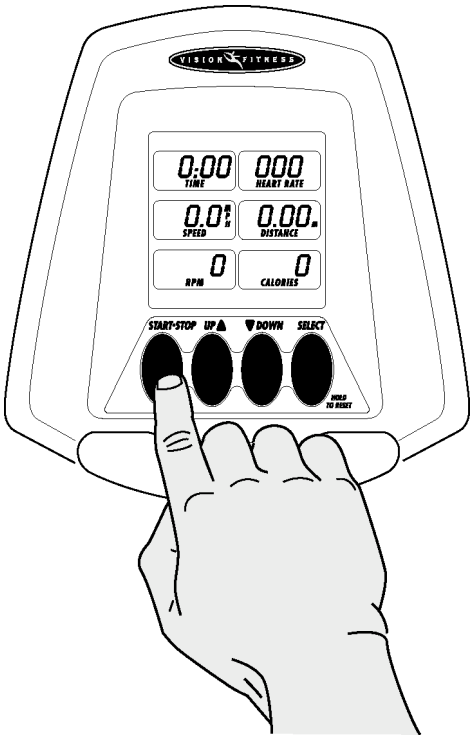
Auf der Rückseite der Konsole befinden sich zwei Schalter. Einer für die Einstellung der Geschwindigkeitsanzeige von Mph in Km/h und der andere für die Einstellung von Bike auf Elliptical, da die Konsole mehrfach eingesetzt wird.

Um diese Einstellungen durchzuführen schrauben Sie als erstes die Konsole vom Konsolenmast ab. Trennen Sie alle Kabelverbindungen und achten Sie darauf, dass diese nicht in den Mast hinein rutschen.
Stellen Sie nun die Schalter so ein, wie es auf der Innenseite dargestellt ist.



Schnell-Start

Beginnen Sie mit Ihrem Training und Drücken Sie die Start-Taste um im manuellen Programm zu starten.

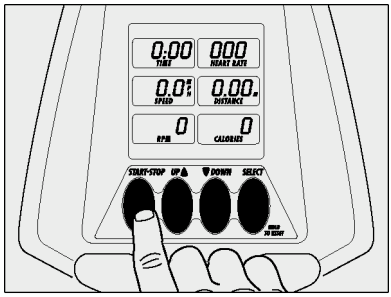


Trainingszeit und Start

Die Zeitfunktion (TIME) können Sie auf zwei verschiedene Arten nutzen: Count-Down und Count-Up Funktion.

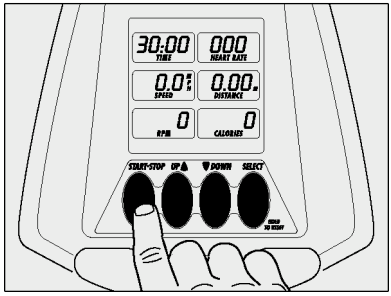
Count-Up Funktion

Sobald Sie mit dem Treten beginnen schaltet sich die Konsole ein. Im Zeitfenster blinkt nun 0:00, drücken Sie Start und die Uhr fängt an zu laufen.



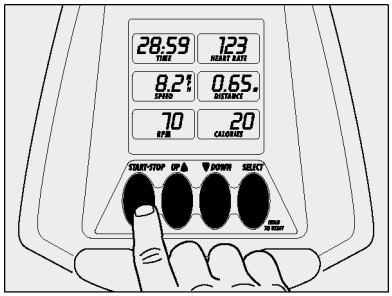
Count-Down Funktion

Die Anzeige zeigt 0:00. Stellen Sie nun mit den Up und Down Tasten die von Ihnen gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann Start um mit dem Training zu beginnen oder Select für die Gewichtseingabe.



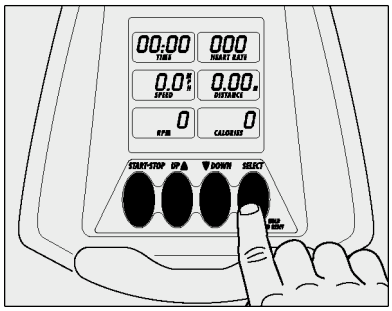
PAUSE

Sie können Ihr Training für ca. 30 Sekunden unterbrechen. Drücken Sie hierfür einfach die START Taste und die Zeit wird angehalten. Drücken Sie erneut die START Taste um weiter zu trainieren. Wenn Sie Ihr Training für mehr als 30 Sekunden unterbrechen, schaltet sich die Anzeige zurück auf 0:00.

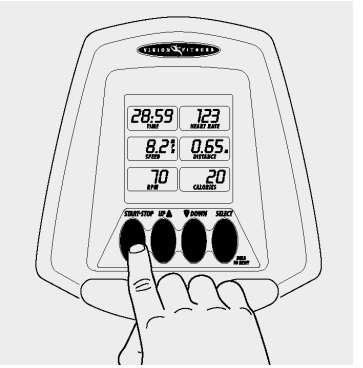


Voll-Reset

Wenn Sie alle Daten löschen wollen, halten Sie die SELECT Taste so lange, bis die Uhr auf 00:00 springt und alle anderen Daten gelöscht werden.



Anzeige Display



Time/Zeit

Die Zeit wird in Minuten und Sekunden im oberen linken Fenster angezeigt. Zeigt die übrige oder die verstrichene Trainingszeit.

Speed/Geschwindigkeit

Die Geschwindigkeit wird im unteren rechten Fenster in Kilometer/ Stunde angezeigt

Distance/Entfernung

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.

Heart Rate/Herzfrequenz

Zeigt Ihre Herzschläge pro Minute während dem gesamten Training.

Calories/Kalorien

Zeigt den Kalorienverbrauch im unteren mittleren Fenster an.

RPM/UPM

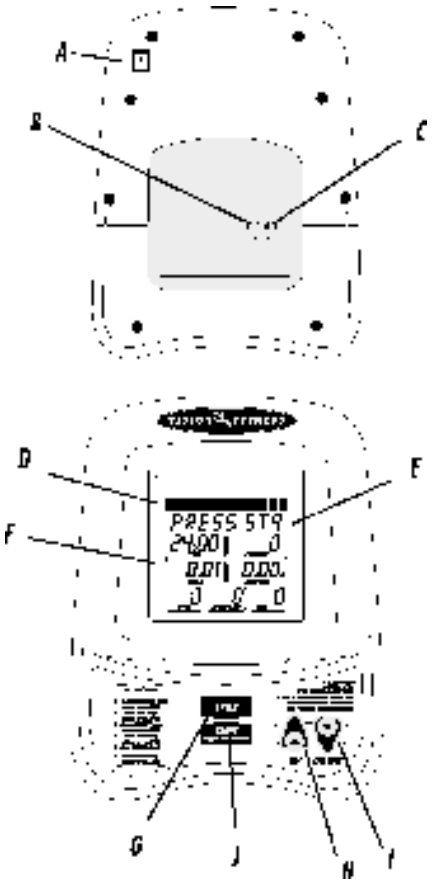
Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

Finishing/Trainingsende

Sobald das Trainingsprogramm abgelaufen ist blinkt Ihr Trainingsergebnis für 20 Sekunden auf. Sie haben dann die Möglichkeit das Trainingsergebnis in ihr persönliches Trainingbuch einzutragen.

Konsolenübersicht

Das Computergesteuerte Display bietet Ihren Fitnesszielen entsprechende Programme. Während des Trainings können Sie außerdem Ihre Fortschritte auf dem Display verfolgen. Permanentes Feed-Back über Ihre Trainingsdaten erlaubt Ihnen sich Schritt für Schritt zu verbessern.



Konsolenbeschreibung

A. AN-/AUS Schalter

Schalten Sie Ihren Elliptical Trainer hier aus, falls Sie ihn für einen längeren Zeitraum nicht benutzen werden.

B. Umschaltung Meilen / Kilometer

Stellt um auf Kilometer oder Meilen.

C. Umschaltung Bike oder Elliptical

Diese Konsole kann ebenso für ein Fahhrad eingesetzt werden. Vergewissern Sie sich also, dass Ihre Einstellung auf Elliptical steht.

D. Profil Display

In diesem Fenster wird Ihnen Ihr bereits absolviertes und noch vor Ihnen liegendes Training, eingeteilt in Segmente angezeigt. Ein Block besteht aus je 8 Reihen und alle 12 Blöcke zusammen, stellen die gesamte Trainingszeit dar. Sie können hier ebenso den Schwierigkeitsgrad Ihres Trainings ablesen. Dabei steht je eine Reihe für 2 Schwierigkeitsstufen (höchster Level = 16)

E. Nachrichtenfenster

Dieses Fenster zeigt Schritt für Schritt, wie bei der Programm auswahl vorzugehen ist. Außerdem hält es Sie während und zum Ende Ihres Trainings mit motivierendem Feed-Back auf dem Laufenden.

F. Feedback Display

Dieses Fenster zeigt Ihnen folgende Information während Sie trainieren:

Time/Zeit

Zeigt die übrige oder die verstrichene Trainingszeit.

Speed/Geschwindigkeit

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer/Stunde oder Meilen angezeigt

Distance/Entfernung

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Meilen oder Kilometer an.

RPM/UPM

Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

Watts/Watt

Messeinheit der erbrachten Leistung. Ein Watt ist die Leistung, die man vollbringt, wenn man ein Gewicht von 10kg einmal pro Sekunde um einen Zentimeter anhebt.

Calories/Kalorien

Zeigt den Kalorienverbrauch im unteren mittleren Fenster an.

Level/Level

Zeigt den Grad des Widerstandes an.

Herzfrequenz

Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie die Hände auf die Sensoren legen.

G. Start/Pause/Hold to Reset Button

Drücken Sie die START Taste, um das Training mit voreingestellter Zeit zu beginnen.

Drücken Sie die START Taste, wenn Sie zum Aufrufen eines Programms auf dem Display dazu aufgefordert werden. Möchten

Sie während des Trainings eine Pause einlegen, drücken Sie die PAUSE Taste.

H. Pfeil Taste

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand erhöhen.

I. Pfeil Taste

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand verringern.

J. ENTER Taste

Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben, bevor das Trainingsprogramm startet. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste zwischen der Watt und Level Anzeige hin und her schalten.

Programmübersicht

Schnellstart

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUAL Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen. Beachten Sie: Aufgrund der Tatsache, dass Sie keine Programmierung vorgenommen haben, nutzt der Computer die zuletzt gesetzten Werte, um die Trainingsinformationen zu berechnen.

MANUAL / MANUELL Bei diesem Training ändert sich der Widerstandslevel nicht, es sei denn Sie ändern ihn manuell.

INTERVALS/INTERVALL Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten uns starken Widerstän-

Programmübersicht

WEIGHT LOSS/GEWICHTSREDUKTION

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.
Trainieren Sie 30 Minuten oder länger um gute Ergebnisse zu erzielen.

MOUNTAIN/BERGLAUF

Simuliert einen Bergaufstieg und einen schnellen Abstieg. Optimal um die Beinmuskulatur zu stärken und Ihr Leistungsniveau zu verbessern.

CONSTANT WATTS/KONSTANTE WATTZAHL

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional.. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.

Benutzung der Programme

Schnellstart wählen

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUAL Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen.

Programmauswahl

Durch drücken der Up und Down Taste werden Ihnen die verschiedenen Programme nacheinander
angezeigt. Wenn Sie sich für eins entschieden haben, drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Zeitauswahl

Wählen Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit Hilfe der Up und Down Taste. Die eingestellte Zeit
erscheint im Fenster Time. Bestätigen Sie diese wieder mit ENTER.

Gewichtseingabe

Geben Sie nun Ihr Gewicht mit den Up und Down Tasten ein. Die Eingabe sehen Sie im Kalorien (Calories) Fenster. Bestätigen Sie diese wieder mit der ENTER Taste.

Benutzung der Programme

Widerstandswahl

Durch erneutes Drücken der Up und Down Tasten stellen Sie nun den gewünschten Widerstand ein und bestätigen diesen mit ENTER. Der Widerstand wird im LEVEL Fenster angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie das Constant Watts Program nutzen, bestimmt die Watteinheit den Grad des Widerstandes anstatt der Levelstufe. Sie können die Wattzahl im Bereich von 40 bis 250 Watt in fünfer Schritten einstellen.

Starten

Drücken Sie nun START, um Ihr Training zu beginnen.

Voreinstellungen

(nur R2100 & E3100)
Abspeichern benutzertechnischen Vorgaben.

Menü auswählen:

- Drücken Sie die beiden Pfeil Up und Down Tasten gleichzeitig für etwa 5 Sekunden
- Es ertönen mehrere Signaltöne und im Display steht USERSET. Sie befinden sich nun im Einstellmenü.

Trainingszeit auswählen:

- Drücken Sie Start um zur voreingestellten Trainingszeit zu gelangen
- Mit den Pfeil Up und Down Tasten können Sie nun die Trainingszeit einstellen
- Drücken Sie erneut Start um die Einstellungen zu speichern (3 Sekunden gedrückt halten)
- Durch anschließendes Drücken der Enter (Eingabe) Taste gelangen Sie zum nächsten Einstellungsschritt

Widerstand auswählen:

- Mit den Pfeil Up und Down Tasten den gewünschten Widerstand auswählen
- Durch Drücken der Start Taste den gewählten Wert speichern (3 Sekunden gedrückt halten)
- Halten Sie anschließend die Enter (Eingabe) Taste für 3 Sekunden gedrückt um das Einstellungsmenü zu verlassen

Angezeigte Werte:

- Im Speed (Geschwindigkeits) Fenster wird die gesamte Nutzungsdauer in Stunden angezeigt
- Im Distance (Entfernungs) Fenster wird die gesamte Trainingsstrecke angezeigt

Das Einstellungsmenü verlassen:
Halten Sie die Enter (Eingabe) Taste für 3 Sekunden gedrückt

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

Tipps zur Wartung

- Stellen Sie ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen.

  Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
Konsole	Reinigen	Überprüfen		
Schrauben u.ä.			Überprüfen	
Rahmen	Reinigen			Überprüfen
Sitzgestell	Reinigen	Überprüfen		
Armstangen	Reinigen	Überprüfen		
Plastikabdeckungen	Reinigen	Überprüfen		
Pedale und Gurte	Reinigen	Überprüfen		
Sitz	Reinigen		Überprüfen	

Mögliche Fehlerquellen Ihres Fahrradtrainers

Unsere Fahrräder sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie fest, ob die Konsole angeschaltet ist (der Anschalter befindet sich auf der Rückseite der Konsole).

PROBLEM: Das Fahrrad macht ein klickendes Geräusch.
LÖSUNG: Entfernen Sie mit Hilfe des beigefügten 15mm Schraubendrehers die linke und rechte Pedale und fetten die jeweiligen Kontaktstellen. Befestigen Sie danach wieder die Pedale und überzeugen Sie sich davon, dass diese so fest wie möglich sitzen.

PROBLEM: Der Widerstand Ihres Fahrrads lässt sich nicht verändern.
LÖSUNG: Die Magnetbremseneinheit funktioniert nicht ordnungsgemäß; bitte kontaktieren Sie ihren Händler.

PROBLEM: Ihr Fahrradtrainer verursacht ein quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen diese gegebenenfalls nach.

BEACHTEN SIE: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

Limited Home Use Warranty – Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer

+49-(0)2234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen .

Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche

zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.
Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

Überwachen Sie Ihre Fortschritte

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

Trainingsgrundlagen

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Trainingsdauer

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5-10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 – 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5-10 Min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

Trainingsintensität

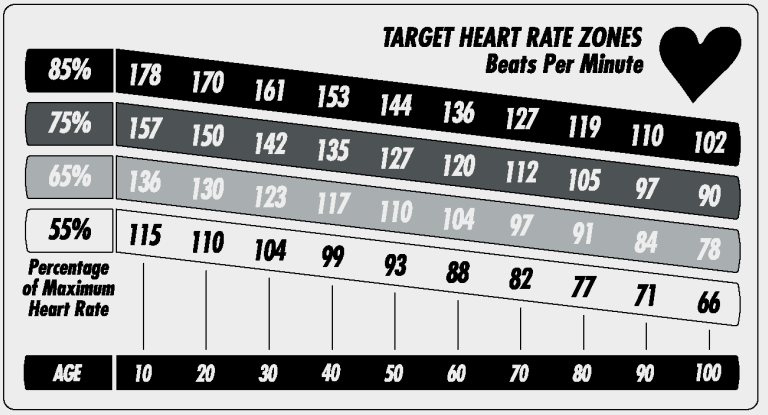
Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

Herzfrequenzzielzone

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 bis 90% Ihrer maximalen Pulsrate liegen.

50 – 60% Anfänger oder Rehabilitation
60 – 75% Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 – 90% Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



Percentage of Maximum Heart Rate = Prozent der maximalen Herzfrequenz

Target Heart Rate Zone = Herzfrequenzzielzone

Beats per minute = Schläge pro Minute

AGE = Alter

Subjektive Beurteilung der Belastungsintensität

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der so genannten „Borg-Skala“ Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

Borg-Skala

0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

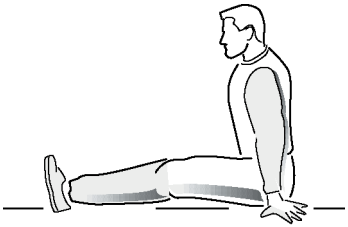
Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:
Häufigkeit: Zwei bis drei Tage pro Woche.
Umfang: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

Dehnen

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen.
Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

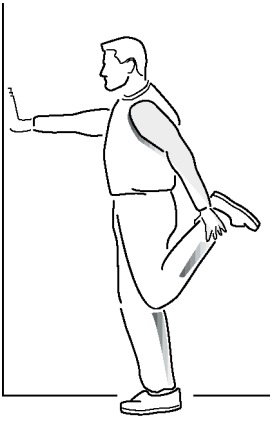
Dehnung der Beinbeuger

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



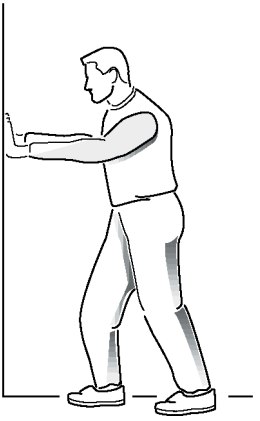
Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 – 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



Dehnung der Waden im Stehen

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



• Wochenplan

Woche _____ Wochenziel: _____

Tag	Distanz	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	insgesamt				

Woche _____ Wochenziel: _____

Tag	Distanz	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	insgesamt				

• Wochenplan

Woche _____ Wochenziel: _____

Tag	Distanz	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	insgesamt				

Woche _____ Wochenziel: _____

Tag	Distanz	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	insgesamt				

Monat _____ Monatsziel : _____

Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat insgesamt			

Monat _____ Monatsziel : _____

Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat insgesamt			

Monat _____ Monatsziel : _____

Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt			

Monat _____ Monatsziel : _____

Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt			

it all
starts
with a
vision

KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de